

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan pada bagian sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Dari hasil penelitian ini diperoleh data beberapa faktor penyebab gangguan stres yang dialami subyek yaitu, faktor lingkungan (adanya permasalahan negatif dan konflik yang semakin berat dan berkepanjangan, tidak tercapainya tujuan hidup, lingkungan sekitar subyek yang tidak mendukung subyek), faktor kognitif (penilaian subyek dalam permasalahannya sangat berat dimana membuat subyek menjadi tidak bahagia dalam hidupnya), faktor kepribadian (subyek menghadapinya dengan pesimis, menjauhi konflik, menghadapi masalah dengan perasaan negatif), faktor sosial budaya (lingkungan sekitar yang kurang mendukung dan banyak yang menjauhi subyek).
2. Gejala- gejala gangguan stres yang dialami subyek yaitu: gejala fisik (subyek tidak peduli dengan penampilan fisik dirinya, wajah tampak lelah, sering merasa sakit kepala, sakit perut, sulit tidur, nafsu makan yang berkurang dan penglihatan subyek kurang baik), gejala emosional (mudah tersinggung, tiba-tiba marah, gelisah, perasaan yang tidak terkontrol, pikiran yang kacau, ketidakmampuan membuat keputusan, suasana hati berubah-ubah), gejala

perilaku (subyek sering tidak fokus terhadap suatu pekerjaan misalnya: menyapu rumah, mencuci baju, melihat TV, mencuci piring, mengepel rumah, dan subyek sering melamun, berbicara sendiri).

3. Dinamika psikologis proses gangguan stres pada subyek, dimana subyek mengalami gangguan stres pasca trauma gagal nikah. Dulu subyek mengalami gagal nikah dengan kekasihnya, tunangannya, dan calon suaminya, dan saat itu subyek sudah merencanakan pernikahannya. Peristiwa tersebut terjadi sebanyak 3 kali. Pada permasalahan yang pertama subyek sangat terpukul sekali, karena kekasihnya meninggalkan dan membatalkan pernikahannya. Setelah satu minggu berlalu subyek dan keluarga mendengar bahwa kekasihnya tersebut meninggal dunia. Dengan berjalannya waktu subyek bisa melupakan kejadian tersebut. Permasalahan kedua, pada saat hari-Hnya, ayah subyek tiba-tiba membatalkan pernikahan tersebut. Dikarenakan adanya masalah pribadi antara orangtua mereka, permasalahan tersebut dikarenakan adanya perbedaan agama. Mulai dari permasalahan tersebut subyek stres, dia sering mengurung dirinya dikamar, tidak mau makan, bahkan tidak mau berkomunikasi dengan orang lain. Setelah 2 minggu berlalu subyek mulai membaik dan sadar. Kemudian subyek pun dijodohkan oleh ayahnya. Tetapi pernikahan tersebut pun juga gagal, karena orangtua calon suami subyek tidak menyetujui pernikahan tersebut, karena orangtua calon suaminya mengetahui bahwa subyek pernah mengalami stres. Dan subyek bukan calon menantu yang sesuai kriteria dan setara terhadap

calon suaminya. Dari permasalahan yang ke tiga tersebut subyek mengalami stres yang sangat berat hingga depresi. Saat subyek depresi, subyek sering keliling kampungnya sambil teriak-teriak, bahkan subyek pernah keliling kampung dengan tidak memakai pakaiannya sama sekali. Kejadian tersebut membuat orang tua subyek menjadi kewalahan dan merasa tidak sanggup lagi merawat subyek, akhirnya pihak keluarga memutuskan subyek dibawa ke rumah sakit jiwa.

B. Saran

1. Kepada subyek penelitian, umumnya kepada orang yang memiliki permasalahan yang berat, khususnya permasalahan gagal nikah seperti yang terjadi terhadap subyek penelitian, diharapkan harus bisa menghadapi dan melewati semua permasalahan tersebut dengan sabar, ikhlas, tenang, dan semangat untuk mencari jalan keluar dari permasalahan dan konflik yang dihadapi.
2. Kepada keluarga subyek dalam penelitian ini, agar bisa menghadapi subyek dengan lebih sabar, menasehati subyek dan lebih menuntun subyek dengan tujuan memberikan perubahan positif dan menjadikan subyek lebih baik dari sebelumnya.
3. Kepada masyarakat, seharusnya tidak berpikir secara negatif tentang gangguan stres, tidak menjauhi orang yang mengalami gangguan stres, tetapi dihadapi

dengan sabar dan menolong subyek dan memberikan pengaruh yang baik terhadap subyek agar memperoleh perubahan yang baik.

4. Bagi peneliti berikutnya, penulis mengharapkan adanya usaha konkrit untuk meneliti dan mengkaji lebih dalam tentang fenomena psikologis, khususnya gangguan stres pasca trauma gagal nikah.

